

Jeanine Stievenard

Cuisinons les légumes anciens



Préface

Longtemps oubliés, les légumes anciens réapparaissent sur les étals de nos marchés. Les maraîchers produisent à nouveau ces légumes dont les prix sont à la portée de chacun et dont l'originalité peut se décliner à l'infini tout au long des repas.

Cultivés de manière traditionnelle, ces légumes colorés et sains suivent le rythme des saisons et leurs variétés se comptent par centaines.

Les recettes offertes dans ce livre vous expliqueront simplement comment préparer les légumes anciens les plus présents sur nos marchés.

Ils s'intègrent parfaitement dans toutes ces cuisines régionales avec cette touche particulière de saveurs et de parfums inconnus de nos générations.

A ce jour, c'est plus de cinquante légumes oubliés que nous trouverons dans les rayons des hypermarchés que sur les petits marchés de campagne.

Bien manger au quotidien

Que l'on soit jeune ou vieux, diabétique ou hypertendu, gros ou maigre, la nutrition joue un rôle important sur sa santé. Véritables médicaments, les nutriments que l'on met dans son assiette (ou pas) peuvent nous aider à chasser le mauvais de notre organisme et à nous apporter tout le nécessaire pour avoir la pêche. Piocher vite à volonté dans nos recettes santé en fonction de vos besoins, elles sont là pour ça !

J. Stievenard

Soupes

EXTRAIT

Crème de lentilles aux crosnes frits

Ingrédients pour 4 personnes : 750g de lentilles blondes, 150g de poitrine fumée, 500g de crosnes, 50cl de vin blanc sec, 1 oignon, 5 clous de girofle, 1 bouquet garni de thym et de laurier, 1 gousse d'ail, 50cl de crème fleurette liquide, 1 cuillère à café de baies de roses, 1 poignée de gros sel.

Préparation :

Versez les lentilles dans une passoire et rincez-les sous l'eau courante. Epluchez l'oignon puis piquez-le des clous de girofle.

Dans une cocotte minute posée sur feu vif, faites dorer le lard. Dès qu'il est doré, déglacez avec le vin blanc, décollez les sucs de cuisson du fond de la cocotte en grattant à l'aide d'une cuillère en bois, puis ajoutez 1,5 litres d'eau, l'oignon, le bouquet garni, la gousse d'ail et les baies de roses. Fermez votre cocotte 30 minutes de cuisson sous pression.

Pendant ce temps, enfermez les crosnes dans un torchon avec le gros sel et frottez vigoureusement pour ôter les petites peaux fines qui recouvrent les crosnes. Rincez et séchez les crosnes.

Préchauffez une friteuse enduit d'une huile parfumée.

Ouvrez la cocotte après avoir laissé la vapeur s'échapper, ôtez l'ail, l'oignon et le bouquet garni, puis mixez très finement afin d'obtenir une crème épaisse. Ajoutez la crème liquide, mélangez, remettez sur le feu à petits bouillons pour faire épaissir la soupe.

Dès. Sortez-les de l'huile et posez vos crosnes sur du papier absorbant et parsemez-les de fleur de sel.

Répartissez votre soupe dans quatre assiettes creuses, parsemez des crosnes frits et servez.

Astuce de Jeanine : Je sers des croûtons frits à l'ail ma soupe.

Crème de chou romanesco au jambon blanc

Pour 4 personnes :

1kg de chou romanesco, 500g de jambon blanc, 50cl de crème fleurette liquide, 50cl de vin blanc, 2 échalotes cuise de poulet, 150g de lard fumé, 20g de beurre, du gros sel, 1 cuillère à soupe de baies de roses concassées, sel, 1 cuillère à café de vinaigre blanc.

Préparation :

Epluchez et émincez finement les échalotes. Détaillez les choux romanesco en petits bouquets et mettez-les dans l'eau vinaigrée pendant 5 minutes. Egouttez, séchez.

Mixez grossièrement au couteau le jambon blanc.

Posez une cocotte sur feu vif, faites fondre le beurre et rissolez l'échalote et le lard durant 5 minutes sans cesser de remuer, puis déglacez avec le vin blanc. Joutez le chou, le gros sel, les baies de roses et 50cl d'eau.

Fermez la cocotte, 15 minutes de cuisson, mixez à l'aide d'un mixer plongeant, ajoutez la crème fraîche et la moitié du jambon blanc haché.

Répartissez votre soupe dans les quatre bols, servez et parsemez de jambon blanc restant.

Crème de petit pois en chemise

Pour 4 personnes :

2kg de petits pois, 20g de beurre, 30cl de crème fleurette, 1 cuillère à soupe de poivre noir concassé, sel.

Préparation : Ecossez les petits pois et réservez les grains dans un saladier. Lavez et séchez les écosse de petits pois. Otez les fils et la grosse peau transparente. Réservez la partie verte charnue.

Posez la cocotte minute sur feu doux et faites fondre le beurre. Puis ajoutez les écosse de petits pois, remuez pour bien enrober le beurre fondu. Ajoutez 75cl d'eau, le sel, le poivre, fermez la cocotte, augmentez le feu et laissez cuire 15 minutes. Retirez la cocotte du feu.

Mixez à l'aide du mixer plongeant, ajoutez les petits pois en grains, la crème fraîche pendant 10 minutes. Mélangez et servez.

Astuce de Jeanine : En fin de cuisson, je rajoute plusieurs feuilles de laitue.

Crème de pommes de terre vitelotte au pont-l'évêque

Pour 4 personnes :

1,5 kg de pommes de terre vitelotte, 1 gros pont-l'évêque fermier fait à cœur, 10g de beurre, 1 litre de lait, 30cl de crème fleurette liquide, 1 cuillère à soupe de poivre noir concassé, du gros sel, sel et poivre.

Préparation :

Pelez et lavez et découpez en gros tronçons les pommes de terre. Réservez.

Séparez le pont-l'évêque en deux parties égales et retirez la croûte. Détaillez les deux parties du fromage en petits dés d'un demi-centimètre et réservez les deux moitiés dans deux bols distincts.

Mettre à cuire sur feu vif, faites fondre le beurre, puis joutez les tronçons de pommes de terre. Faites-les dorer de tous côtés, puis versez le lait. Ajoutez le gros sel, poivre concassé et la moitié du pont-l'évêque en cubes. Comptez 25 minutes de cuisson et mixez le contenu. Ajoutez la crème liquide, mélangez. Goûtez et rectifier l'assaisonnement.

Faites cuire à nouveau pendant 5 minutes, puis versez votre soupe dans les bols. Parsemez de cubes de pont-l'évêque restant et servez.

Soupe de potiron et chips

Pour 4 personnes :

1kg de pulpe de potiron, 400g de pommes de terre, 2 gros oignons, 2dl de lait, 1dl de crème liquide, 1 cube de bouillon de volaille, se, poivre.

Pour les chips :

1 grosse betterave cuite, 4 tranches de lard fumé, 75g de parmesan grossièrement râpé.

Préparation :

Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes, ainsi que la pulpe de potiron.

Rincez et égouttez. Pelez et hachez les oignons.

Mettez les oignons dans une cocotte puis ajoutez 1dl d'eau et du sel. Posez la cocotte sur feu modéré et laissez cuire les oignons en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le potiron, les pommes de terre, le lait, 1/2l d'eau et le cube de bouillon. Laissez 30 minutes sur feu doux en mélangeant de temps en temps.

Pelez la betterave. Coupez-la en fines rondelles, puis à l'aide d'un emporte pièce, découpez-y des cœurs ou toutes autres formes.

Le four à 180°C. Disposez vos rondelles de

betterave sur une plaque entre deux feuilles de papier sulfurisé, et glissez au four 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Déposez des petits tas de parmesan sur une feuille de papier sulfurisé et laissez-le fondre 5 à 7 minutes pour obtenir des chips blondes.

Mixez plus ou moins grossièrement la soupe. Servez-la bien chaude avec un filet de crème et du poivre concassé. Accompagnez de chips.

Velouté de panais, croûtons et lardons

Pour 4 personnes :

6 panais, 70cl de crème liquide, 50cl de lait, 20g de beurre, sel.

Garniture :

50g de petits lardons, 100g de croûtons, 50g de foie gras mi-cuit.

Préparation :

Pelez les panais, rincez-les et coupez-les grossièrement.

Versez 1l d'eau, la crème, le lait dans une grande casserole. Salez légèrement et portez à ébullition. Plongez-y les panais et laissez cuire 30 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

Faites dorer les lardons dans une poêle, réservez-les et faites dorer les croûtons. Réservez.

Coupez le foie gras en petits cubes.

Mixez les panais en ajoutant le beurre et vérifiez l'assaisonnement.

Répartissez les lardons, les croûtons et le foie gras dans des assiettes creuses. Nappez du velouté, poivrez et servez aussitôt.

Velouté de topinambours à la vache qui rit

Pour 4 personnes :

1 kg de topinambours, 50cl de crème fraîche, 12 portions individuelles de vache qui rit, sel, poivre.

Préparation :

Pelez, lavez, séchez et découpez en tronçons de 1cm d'épaisseur les topinambours. Déballez les portions de vache qui rit et déposez-les dans une cocotte avec les tronçons de topinambours. Ajoutez 50cl d'eau, le sel, le poivre, fermez la cocotte et posez-la sur feu vif. Dès que l'intérieur est chaud baissez le feu et laissez cuire 20 minutes.

Ouvrez la cocotte et mixez jusqu'à obtenir une soupe homogène. Sur feu doux, incorporez la crème fraîche, goûtez pour rectifier l'assaisonnement, puis amenez à ébullition en remuant régulièrement. Laissez cuire à petits bouillons pendant 5 minutes et servez.

Astuce de Jeanine : Je mets une tartine grillée à l'ail, dans les bols.